























人生需要整理

丢掉执念，怀抱希望



【英】迈克尔·赫佩尔（Michael Heppell）◎著　董元元◎译



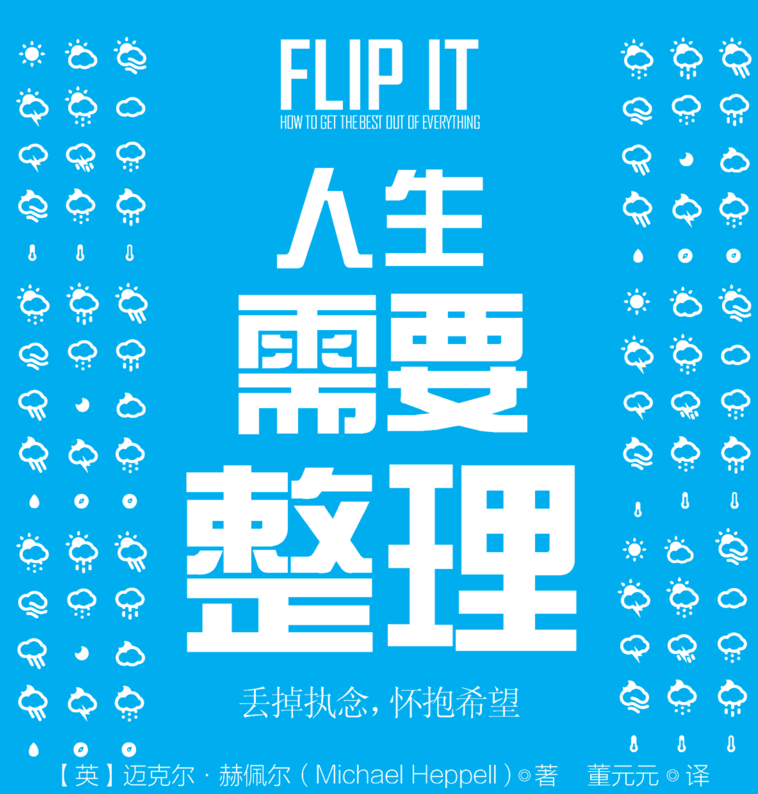



畅销书《超级时间整理术》作者
迈克尔·赫佩尔的又一力作

丢弃＋整理＝自由＋希望

丢掉**不需要、不合适、无益的**
整理出**必要的、舒适的、高效的**
人生从此畅快淋漓




FLIP IT
HOW TO GET THE BEST OUT OF EVERYTHING
人生需要整理
丢掉执念，怀抱希望
【英】迈克尔·赫佩尔（Michael Heppell）◎著　董元元◎译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

人生需要整理 ：丢掉执念，怀抱希望 /（英）赫佩尔（Heppell,M.）著 ；董元元译. -- 北京 ：人民邮电出版社，2013.12
ISBN 978-7-115-33351-3

Ⅰ. ①人… Ⅱ. ①赫… ②董… Ⅲ. ①成功心理－通俗读物 Ⅳ. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242065号

内 容 提 要

拖延症、不自信、做事千篇一律、躲避挑战、人际关系迷茫……如果你感觉生活如一团乱麻，那么“丢弃与整理”的理念将帮你放下心中执念，缕清人与物、是与非的关系，清除不合适、不需要、无益的一切，重获自由、重拾自我。

本书是英国家喻户晓的激励大师迈克尔•赫佩尔的一部最新力作，也是其最受欢迎的一部作品。作为人生整理专家，作者从自信、社交圈、健康、财富、成功、工作、创造力、“糟糕的一天”等 11 个角度教导人们如何运用时下最流行的“丢弃与整理”理念重新整理自己的人生，他鼓励大家丢掉“不需要的”、“不舒适的”负能量，留下“必要的”、“有益的”正能量，进而轻装上阵，提高做事效率、重获内心的平和与愉悦，享受畅快淋漓的人生。

本书适合职场人士、SOHO 一族、全职主妇等所有感觉生活需要重新整理、渴望享受自由人生的读者阅读。

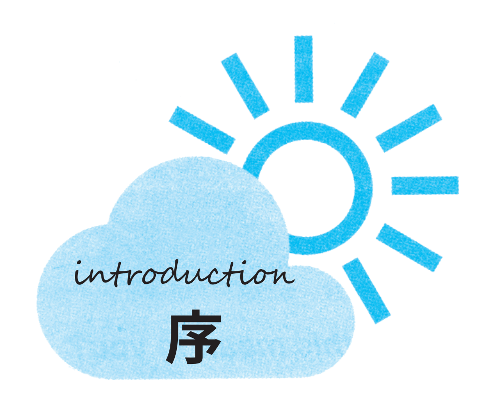
◆ 著　[英]迈克尔•赫佩尔（Michael Heppell）
译　董元元
责任编辑　姜　珊
责任印制　杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn

◆ 开本：880×1230　1/32
印张：9　2013 年 12 月第 1 版
字数：80 千字　2013 年 12 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号　图字：01-2013-2644 号

定价：35.00 元

读者服务热线：（010）81055656　印装质量热线：（010）81055316
反盗版热线：（010）81055315
广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



在过去的 15 年中，我一直在研究如何让每个人都活出自己的最佳状态。伴随着“丢弃与整理”理念的诞生，我想我已找到了拥有理想人生的精华，并将它全部倾注笔下。生活的真谛简单，却充满震撼力。

这也许是我们读过的最浅显易懂的书。无论我们每个人在背景、时间、境遇上有多少差异，我们都可以在本书中找到适合自己的理念、技巧和方法。无数成功案例已经证明，人人都可以通过“丢弃与整理”理念所提倡的方法，为生活减负。

“丢弃与整理”这个理念为读者提供了简单有效的思维与行动模式。如果我们能在生活中恰当使用它，它将带给我们更高层次的成就、自信心、创造力和幸福感。也就是说，“丢弃



与整理”可以让一切变得更好。我可以大胆断言：

阅读此书，你将会成为**更完美**的人。

将“**加法**”生活转向“**减法**”生活，你将会拥有无比精彩的人生。

转换思维

本书分 11 章，围绕生活的不同领域讲解“丢弃与整理”技巧的知识与应用，比如工作、健康、家庭、成功等方面。切忌只读那些你特别关心的章节而忽略其他部分，因为每章都会让你有所收获。如果你习惯于根据目录标题来进行选择性阅读，那么你恐怕也会因此错过很多精彩内容。所以，让我们现在就开始学习“丢弃与整理”的第一步——“转换思维”，换一种角度来观察周围的一切，你会发现一个不一样的世界。

想要改变，就趁现在！

本书提供了丰富的实践技巧。如果你在阅读过程中发现自己头脑中不断闪现“我从来不这样说”或“从来不这样做”，那么请立即练习“丢弃与整理”，甩掉旧的思维方式，换个角

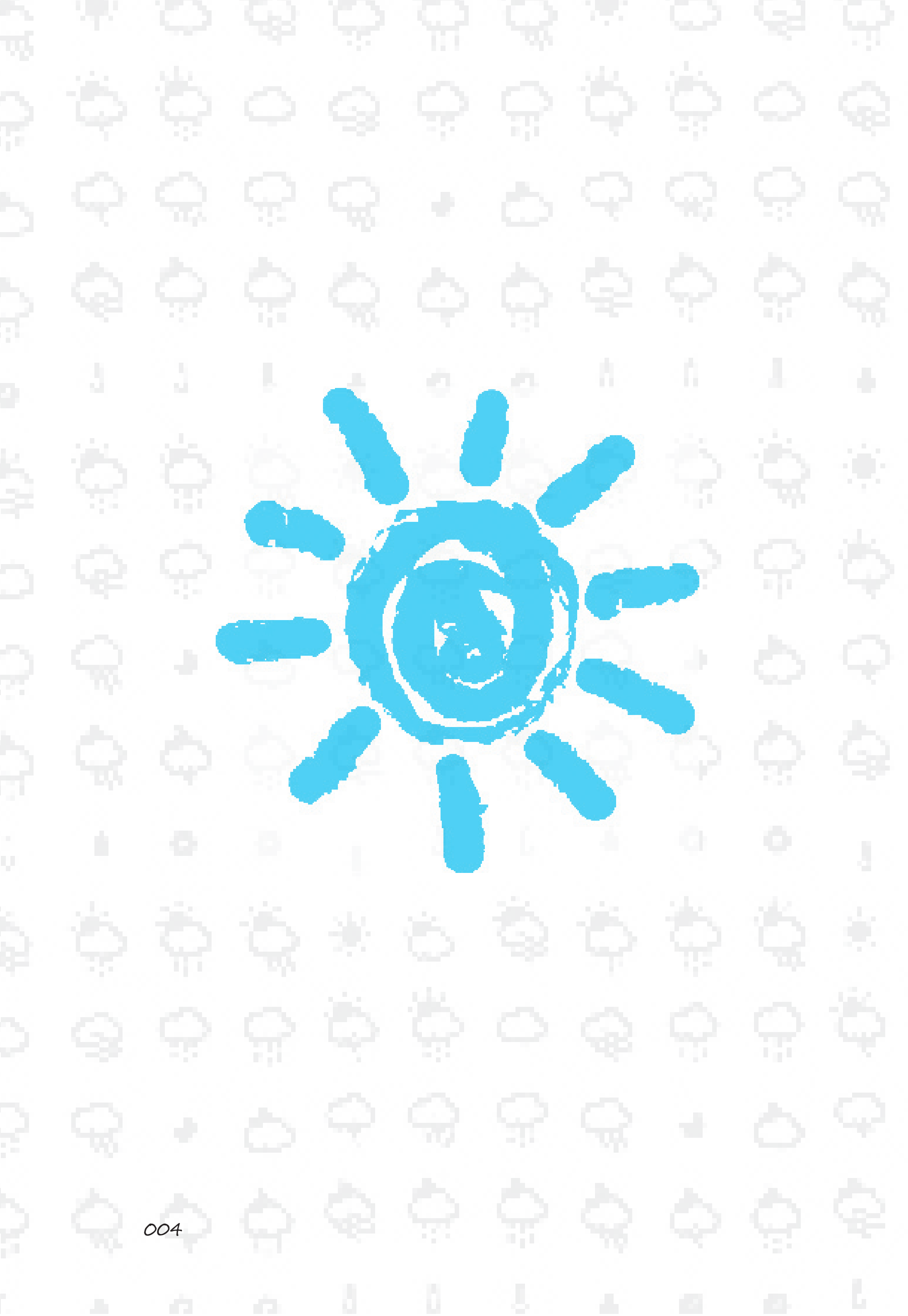
度问自己 :“ 我如何在现实生活中应用这些技巧？ ” 只要时刻准备好 “ 丢弃与整理 ” 思维，你就会在每一页的阅读中有所领悟。

阅读本书，可以不必依照章节次序进行。相信读者很快就可以找到充分利用各章内容的方法。下一个步骤是从 “ 课本 ” 到“ 实践 ”。如果你已经深刻理解“ 丢弃与整理 ”技巧, 这很好；但是只有将其付诸实践，你才会真正受益。

秘诀不在“课本”里，而在**“实践”**中。

因此，请马上行动起来 —— 每学会一个技巧，就要立即在生活中体验 —— 行动会给人带来心灵的变化。不久，你就会为自身与周遭发生的变化而感到惊奇，你本人也会更加善于抛下所有的负能量、获得生活的最佳状态。

丢弃与整理小语：如果你时常会为那些不曾尝试的事而感到遗憾的话，那么现在就去做吧。





CHAPTER 第1章 1

人生需要“丢弃与整理”

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

CHAPTER 第2章 

为自信和幸福丢弃与整理

快把无谓的担忧甩开，立刻！马上！

CHAPTER 第3章 3

人生情感需要丢弃与整理

快把人际关系中的“破烂儿”扔掉，立刻！马上！

CHAPTER 第4章 4

为健康丢弃与整理

快把不健康的赘肉消耗掉，立刻！马上！

CHAPTER 第5章 5
为财富丢弃与整理

快放弃“贪求”与无益的理财观，立刻！马上！

CHAPTER 第6章 6
为成功丢弃与整理

快将挡在机遇面前那“一叶障目”的理念从脑中拔除，立刻！马上！

CONTENTS
目录



CHAPTER 第9章 9

为美好未来丢弃与整理

快将“胆小”、“保守”、“怀疑”从身体中滤出，立刻！马上！

CHAPTER 第10章 10

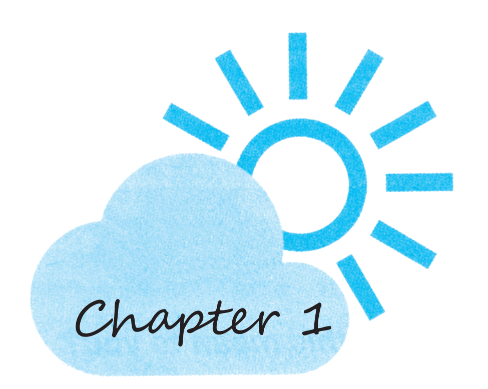
为“糟糕的一天”丢弃与整理

快把“注定一天都不顺”的程序删除，立刻！马上！

CHAPTER 第 11 章 11

丢弃与整理碎碎念

快让“丢弃与整理”理念融入你生活的每个角落，重获自由！



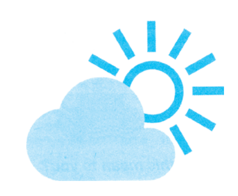
第1章 人生需要“丢弃与整理”

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

现在我宣布："丢弃与整理"的旅程正式起航！"丢弃与整理"这种思维方式无处不在。有时你会下意识地"丢弃与整理"；有时你本应当"丢弃与整理"，却没这样做。

这张图意味着什么

看到下面这个图案时，你会有怎样的想法。



有人看到了乌云，并联想到阴天下雨；有人则看到晴空中有云朵点缀；还有人认为这是雨过天晴，不久就会有阳光明媚、白云朵朵的好天气。此外，有一群超级“乐天派”，他们会直接忽略画面上的云彩，只看到耀眼的太阳。

你属于哪种类型

现在，我想问各位读者：你在这图中看见了什么？在思考的过程中，请相信并牢记我们的终极目标——丢弃不需要、不舒服、无益、负面的语言和行为，重整身边秩序，帮助自己在任何境遇中都达到最佳状态。

有人经常纠结于生活中的各种难题，感觉苦不堪言，因此常常想要改变；有人天生乐观，笑口常开，并且想让生活更加快乐。无论你属于哪一类型，本书都会给你提供各种建议、方法与步骤。请积极调动你的头脑与行动力，让自己变得更加机智灵活，最终拥有优化生活的智慧——现在就开始这样做吧。

本书首先向你展示“丢弃与整理”的基本技能。随着学习

的深入，我们再逐步提高难度，接触更复杂的技巧。

攻略 1
丢弃令人丧气、抱怨的负面用语，用提问激励自己

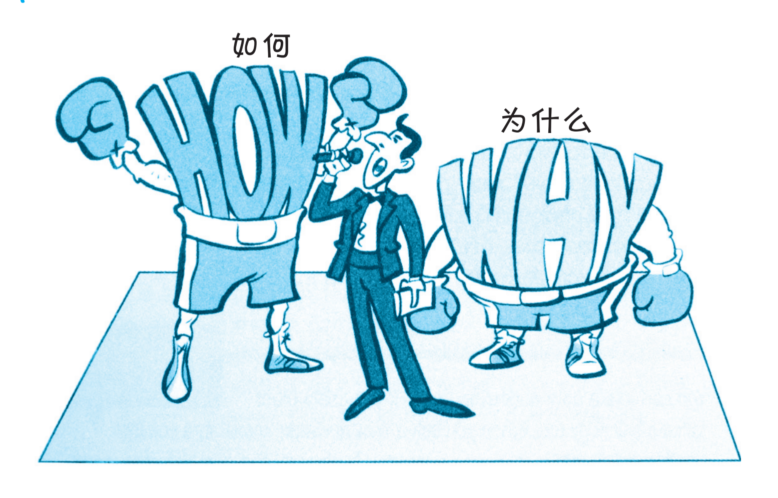
“ 丢弃与整理 ” 工具箱里有一件万能武器，那就是 “ 睿智提问的力量 ”。恰当的问题往往可以逆转劣势。但关键是——我们到底应该问哪些问题？

“ 为什么 ” 和 “ 如何 ”

请看下面的故事，想象现在的场景是你最喜爱的播音员在进行现场解说。

> 女士们、先生们，欢迎大家观看世纪拳王争霸战！红方是 200 磅重的大块头，我们每个问句里面都有他。现在，让我们以热烈的掌声欢迎这位号称 “遗憾之子”、“不幸之母”、“悲哀之圣”、“史上最消极问题的常胜将军” —— “为什么” 先生，隆重登场！
>
> 现在请大家将目光转向赛场的另一边，蓝方选手是一位

轻量级选手，体重140磅。大家叫他“希望之星”、“沟通之王”、“迎刃而解的秘方”。他反应迅速，动作敏捷而多变（有时喜欢虚晃一招）。让我们热烈欢迎挑战者——“如何”先生！



这场激战绝对值得观赏，对吧？

“为什么”这个词经常和负面情绪联系在一起——“为什么发生在我身上？”“为什么要现在发生？”“为什么应该由我来做这些？”相反，“如何”却通常与解决问题相关——“我如何去做？”“我可以如何改善？”“我们应当如何解决？”

下面是一个“为什么”与“如何”对抗的经典实例。

你很忙。距离一个重要会议仅剩几分钟时间，但是你却在赶赴会场的途中迷路了。你惶恐不安，头脑中不停闪现各种“为什么”——“为什么我总是迷路？”“为什么这种情况总发生在我身上？”“为什么偏偏在今天迷路呢？”“为什么”问得多了，你那聪明的大脑就会陷入沮丧、恐慌以及于事无补的怪圈。

现在，请试着问自己“如何”——“我是如何迷路的？”“我如何能在最短时间内到达会场？”“应该如何更好地与客户沟通，向他们说明我现在的处境？”“我如何保持冷静？”

注意，用“如何”提问时，我们并不是要去说那些听起来积极却虚弱无力的废话；也不是要去说一些安慰自己的话，比如，“相信一切会好起来的！”或者“我迷路了，这也许是天意，我应当顺其自然。”绝对不是！当你需要快速、理性地做出决定并采取行动时，问自己“如何、怎样”就是一种强大的思考方式。

我为何如此焦虑

有多少人真正思考过这个经典问题？当事情发生时，我们

只会一味地问“为什么”——这通常就是焦虑的源头。问“为什么”不能帮你减少焦虑，反而会剥夺你的能量——“我为什么不能如此？”“为什么人们要这么做？”“为什么受伤的总是我？”

现在，请丢弃“为什么”，从此改问“如何”——

“我应如何做这件事？”

“如何改变人们的想法？”

“如何让类似的事情不再发生？”

“如何”式的提问可以立即让你感到情绪有所好转。是不是觉得这一切都很神奇？那么，欢迎你来到“丢弃与整理”的奇妙世界。

丢弃与整理小语： 用一些“面部表情心理学”，可以让提问的效果更好。如果可以的话，我们在问“如何”的时候，试着微笑、扬起眉毛。这样，问题会变得强烈而迫切，大脑也会更快地想出办法。

大脑的潜能

人类的大脑是如此精妙，它拥有 1 千亿个神经元，能处

理数万亿的信息，但是其中大部分神经元都处于闲置状态。所以，我们何不让大脑忙碌起来，给自己注入一些新想法呢？

遇到困难时，不要认为大势已定，只能全盘接受；相反，我们应向自己提问，这会有效地打破你原有的思考模式。以下实例可以教我们如何在某些状况下进行自问，从而扭转局面。

我没时间	→	我如何能挤出时间？
真无聊	→	我如何能把它变得有趣一些？
我不知道	→	在我认识的人里面，谁可能会知道答案？
太贵了	→	我如何才能买得起？

这样运用我们的头脑，不但可以帮我们取得更好的预期效果，还可以有效唤醒我们大脑中沉睡的部分。这项练习可冲破我们大脑原有的蛛网链接，充分调动闲置的神经元，从而让我们更加自如地发挥大脑的智慧。

攻略 2
丢弃负面话语，开始积极的语言整理

我经常被人冠以“正面思考”的标签。“正面思考”本身

并没有错，尽管它通常听起来很积极，却收效甚微。我更喜欢在这里把“正面行动”也融进来。

你的大脑现在也许刚刚被唤醒，请快速回答我这个问题：你在遇到状况时通常会采取什么行动？

相信你采取的行动一定与你事先使用的话语有关。这里的“话语”是指你在沟通（包括自我沟通、与他人沟通）时，通常会选用的词语。

丢弃与整理小语：根据牛津英语词典，英语共有约750 000个单词。一般人的词汇量为6 000个左右，因此剩余了740 000个新词及其含义未被使用。如果我们每天学习和应用两三个新词，则需要1 000多年才能完成。

因此，何不让我们先在语言上尝试“丢弃与整理”呢？

从消极向积极转化

我特别喜欢在语言中运用“丢弃与整理”技巧。方法很简单，你只需要丢弃负面词汇，将其重新整理为正面话语。但是，

这需要你的创意、幽默和智慧。它还可以不断提高你拼字游戏的成绩。首先，把你经常使用的负面词汇开列出来，问问自己：“怎样才能用正面、积极、鼓舞人心的语言，把同一条信息传递出去？”

你可以参照以下列表进行语言转换。

我很累	→	我可以再加把劲儿
真冷	→	我需要让自己暖和一点儿
他太磨蹭了	→	他有很大的“提速”空间
我胖	→	我可以变得瘦一点儿

既然还有海量的词汇尚未被我们使用，为何不尝试翻开纸牌的另一面，选更好的词，说更积极的话呢？

攻略 3
我的人生是否需要丢弃与整理

我的读者一般可分为四大类型。既然我们已经阅读了几页的内容，现在不妨花上几分钟时间看看自己属于以下哪一种类型，审视自己是否需要“丢弃与整理”的技巧，并根据自身特点来充分利用本书。

类型 1：我知道

如果你对这些理念很熟悉，甚至已经了如指掌。好！有人跟我说他们了解这些方法，这时我总会回答：“那么你真的在这样做吗？”秘诀不在于“了解”，而在于“行动”。

不用担心，下文会出现更多、更新的创意和办法，彻底颠覆你此刻还停留在“我知道”阶段的大脑。

类型 2：就这么简单吗

理论上说，这些理念的确很简单。但是，你必须在自己的生活中尝试和实践，看看会产生怎样的效果。如果其中一些技巧不能立竿见影，换个角度看其实是件好事，你将会通过后文了解其中的原委。

类型 3：再多告诉我一些

你已经睁大眼睛，准备洗耳恭听了。太好了！我在之后每

一章中提出的建议都会促使你获得很大的进步。

类型 4：你说什么

如果你不属于上述三种类型。好极了！你天生就是一个擅长“丢弃与整理”的人。请保持自己的风格，继续读下去，你会在后面的内容中发现惊喜。

攻略 4
丢弃借口，让自己获得解脱

丢弃与整理小语：找借口，会让你行事缓慢，创意受限，甚至摧毁他人对你的信任。

也许我们在自己小的时候就发现，如果我们因为不想做某事而编造借口，最后往往可以得偿所愿。5 岁的孩子这样做没什么问题。然而，很多成年人至今仍然在用五花八门的理由，来解释自己为什么“没有”、“不能”、“不愿”完成某项工作，或者利用千奇百怪的借口让自己半途而废，把事情一拖再拖，

甚至说服自己无须完成。

为什么我们不停地找借口？为了寻找答案，现在需要我们倒推几步。

我们必须硬着头皮面对事实：借口实际上就是谎言。“我今天不能着手这项工作，因为我手头有太多的事情要忙。”

这句话的潜台词大致是：“哎呀！我有这么重要的事情要做，却花了半天时间在那里无所事事。快点儿，编个借口，而且必须听起来非常合理。我知道，我需要说我一直很忙。不，必须更有说服力才行。我得向对方暗示我确实忙得不可开交。这可能还会博得一些同情。”

如果你在找借口时不曾进行这么复杂的思索过程，那么这恐怕已成为你根深蒂固、不由自主的行为方式了，你甚至可以瞬间找到精彩绝伦的理由，然后信口开河。真是了不起呀！

如果这种行为方式已经“根深蒂固”，是否还能改变呢？当然能。但是此时需要你先丢弃“找借口”的糟糕习惯。这

是你面临的第一大挑战。下次再想找借口时，请你颠覆原来的做法，说出事实真相。

这里有一些小事例，供你参考。

妻子嘱咐丈夫买一些东西，但是他却忘记了。如果妻子问起，他很可能会说："我转遍了整家商店也没看到你要的东西，一定是卖完了。"

但是，他其实可以不找任何借口，选择实话实说："天啊！我把这事儿忘得一干二净，我现在就去买！"

另一个例子如下。

"什么？你没收到我的邮件？网络系统一直有些问题，我的邮件可能被拦截了。"

如果丢弃借口，他可以说："非常抱歉，邮件尚未发出。请您再给我 1 小时时间，好吗？"

大家看，讲出真相更好，对吧？"编造蹩脚借口"与"坦诚说出真相"，二者相比，不知你感觉如何，反正我始终更欣赏后者。

两条警告：

★ 慎重起见。不要为了说出真相而失去工作、伴侣、朋友和家人。

★ 循序渐进地挑战自我。试着每次都在自己习惯的程度上再稍微向前推进一步，讲出更多真相。

为什么要费尽周折丢弃各种借口

改掉找借口的坏习惯，你会变得更加自由且一身轻松，在很多事上，无须为自己的行为（或“不作为”）进行辩解。大家会看到一个全新的你，他们与你的互动也会变得更为正面、积极。

想要丢弃借口，请在一开始就遏制编造借口的行为。

请认真思考上面这句话。

我曾经为一位非常古怪的老板工作。为了不惹她生气，我总会想出各种理由搪塞，不跟她讲实际情况，结果却经常把自己弄得焦头烂额。有一天，当我又在她面前支支吾吾时，她盯着我的眼睛对我说：“讲真话，可以让你解脱。”

在接下来的几分钟里，这句话一直在我脑海中萦绕。于是，我深吸一口气，对她说出了真相。过去不曾有人跟她反映那些因她而生的困难和问题，也没人告诉她这些问题会给员工带来多少麻烦。我把一切和盘托出。一开始她很难接受，气氛异常紧张；但后来她渐渐平和下来，最终对我表示感谢。

关于如何处理类似情形的建议，详见攻略 8。

丢弃与整理小语：讲真话，可以让你获得解脱。

关于“借口”的话题告一段落。现在，我将和读者分享一个故事，这是“丢弃与整理”技巧应用中令人印象最为深刻的案例。

攻略 5
想让别人关注，丢弃对自我的过分关注

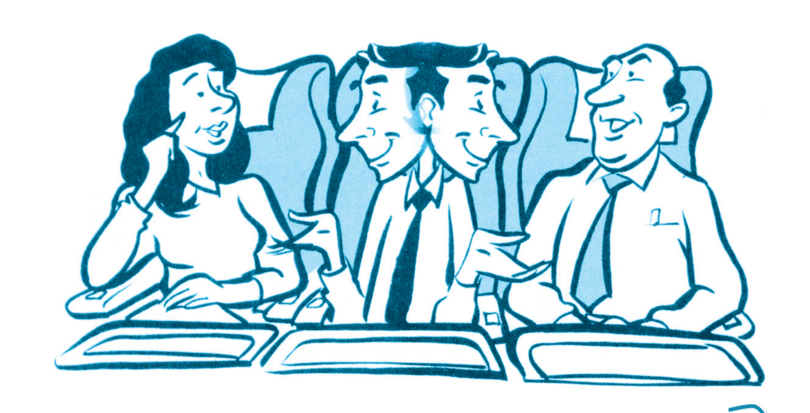
你是否想成为一个“有趣的人”？差不多所有人都有过这种念头。传统观念认为，如果你想变得有趣，你需要博览群书、

聪明伶俐、善于表达、有魅力且有智慧。等一下，在你认同这种说法之前，请先读读下面这则故事。

一位年轻的心理学家，在为期 1 个月的假期里，每天都乘坐飞机往返于纽约和洛杉矶之间，他总是坐在三人一排的中间位置。

航班起飞后，他会选择旁边的一位乘客进行交谈。他没想过让自己变得有趣；相反，他尽力使自己对旁边乘客所说的话感兴趣。他会问一些高质量的问题，然后让对方尽情表达。

每次下飞机前，他都会询问对方的个人信息，希望与他们保持联络。一星期后，研究人员会联系那些同这位心理学家交谈过的乘客。结果发现，尽管没人能够记起心理学家的婚姻、工作、家乡、居住的城市等信息（当然，他根本就没有透露过这些信息），但是每个人都记得他，并表示很喜欢他。这项调查最有趣的发现是超过七成的受访者认为这位心理学家是他们所认识的人之中“最有趣的人”！



丢弃与整理小语：想变成“有趣的人”，并非不停地表现自己，让别人对你感兴趣；而是应当关注他人，提升自己对他人的兴趣。

在“对他人感兴趣”和“使别人对自己感兴趣”之间取得平衡

提升对他人的兴趣，并不意味着永远剥夺你讲故事的权利，你可以给大家描述穆丽尔姨婆[1]险些炸掉整座村庄的场景，也可以说说你是如何在千钧一发之际力挽狂澜的。但学会“丢弃与整理”后，你只要向对方提问，就可以把自己打造成史上“最有趣的人”。

1 《哈利 · 波特》系列小说中的人物，罗恩的姨婆。——译者注

让别人记住你的 10 个有趣问题

以下 10 个问题和描述可以有效展现你对他人的关注，下次遇到别人时，要记得说。

1. 你是怎么做到的？

2. 你为什么这样选择？

3. 你在哪里学的高招？

4. 像我这样的人，如何参与这项活动？

5. 能举个例子吗？

6. 后来怎么样？再多告诉我一些信息。

7. 你还会那样做吗？如果再有一次机会，你会选择和从前不一样的方法吗？

8. 接下来怎么办？

9. 真的？哇，太棒了！

10. 最后这句不是你要说的话。你只需保持沉默和微笑，并且时不时地点头。你会惊讶地发现，对方在这种肢体语言的提示下竟然会变得如此滔滔不绝。

攻略 6
学会换位思考，丢弃对人或事的固念

我们已经了解到“丢弃与整理”的基本理念和行动方式了，现在让我们稍微升级，向大家介绍一个新概念——“模式转换”。[2]“模式转换”也可以描述为对基本假设的改变，也就是我们通常所说的换位思考。我们都经历过这种变化。我想让读者做的是，使用“丢弃与整理”方法并有意识地丢弃对人或事固有的看法，进行换位思考。

以下是我经历的一次印象深刻的“模式转换”，以及我的领悟。

1995 年，我去华盛顿参加会议。由于旅行计划的安排，我提前一天抵达。当晚，我在宾馆附近散步，走着走着，来到一家电影院门前，于是便随意地选了一场快要开演的电影看。工作人员告诉我，这片子不长，片名是《黑街追辑令》

2 模式转换（paradigm shift），又称“思维转换”，美国哲学家库恩首次在他的论著《科学革命的结构》中提出。库恩在书中阐释，每一项科学研究的重大突破，几乎都是先打破传统，打破旧思维，而后才成功的。“Paradigm”有时也译作“范式”。——译者注

（*Clockers*），马上开演。

于是我小心地走进已经熄灯的2号影厅，找了个位子坐下，开始观看影片。当银幕上滚动片尾字幕，周围灯光也逐渐亮起时，我环顾四周，顿时惊呆了。我是2号影厅内唯一一个白皮肤的人。我并没有感到紧张或恐惧，只是有生以来第一次意识到，作为少数派中的一员究竟是一种什么滋味。

这次“模式转换”是被动的，但让我深刻认识到，肤色、能力、体型、年龄等诸多因素的不同，会让人们产生怎样的差异心理与感受。我妻子曾是全校700个孩子中唯一拥有黑色皮肤的人（当然这种现象在如今的校园已极为罕见），那种身为少数派的经历，一定给她的生活带来了不小的影响。那次观影体验，让我深深领悟了这些道理，且至今仍记忆犹新。

倘若我在那次被动的“换位思考”前就积极鼓励自己进行尝试，相信我会更早地懂得身边的某些人和某些事。

这里提供了一些换位思考的提案，我们可以尝试一下，挑战一下。

★ 试着坐在轮椅上一段时间，看看周围的人会有什么举动。

★ 如果出了问题，试着停止抱怨，扪心自问怎样才能改善眼前的情况。

★ 试着成为你自己的顾客。

★ 禁食一天。

★ 去收容所做义工，和那儿的人聊聊，问问他们为什么会在这里。

★ 保持一星期不去超市购物，而在自己的壁橱和冰箱里搜寻一下，尽量依靠家里现有的东西来生活。

★ 在指责别人的行为之前，先充分了解这个人所处的情况。

由于我们对周遭的一切都已司空见惯，因此要强行创造一些“换位思考”的机会，相信你一定会从他人的角度看到一个不一样的世界，从而摒弃自己以往对人或对事的固念。这也是除旧立新的最快办法，有时甚至可以帮助你深刻地审视现实。

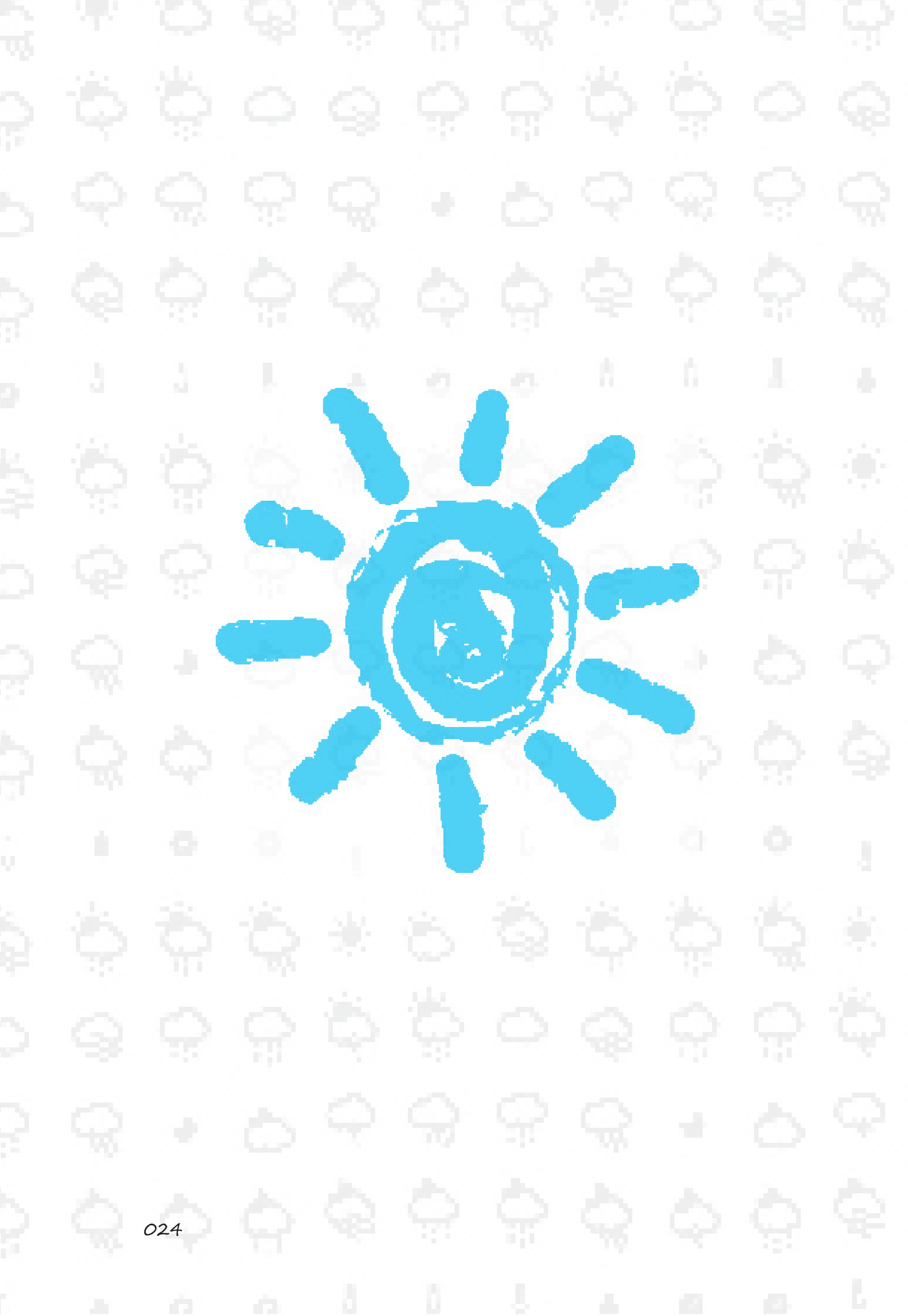
丢弃与整理小语：如果你是一位交警，执勤过程中从未遇到过超速驾驶，那么你一定会觉得特别奇怪。

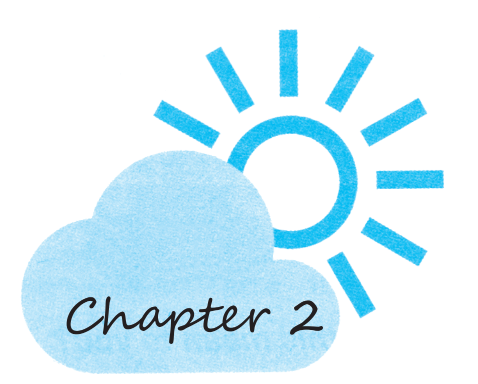
于是，当你脱下制服开车回家时，也许会产生上演一段“急速飞车”的念头，看看当班的交警会是什么态度。这也是一种换位思考，但请你不要知法犯法。

整理我们的思维方式，以全新的视角看待一个问题，可以让我们更容易理解当事人以及他们的行为。坚持有规律地进行“换位思考”训练，我们会在恰当的时候做出正确的选择，看待事物也会更加透彻。无论生活赋予你什么，我们都可以时刻准备迎战，把一切变得更好。

“丢弃与整理”的实习期已经结束，我们也已学到了一些基本概念和简单技巧。下一步，我们来看看在人生的不同领域中要如何应用和熟练掌握这些方法。接下来的章节将具体展示如何在某些关键领域内“丢弃与整理”。

阅读过程中，请大家随时准备转换思维。如果我们发现自己总是在想：“我不确定这些方法是否适合我。”请立刻“丢弃与整理”，甩掉自我否定的想法，改问自己：“怎样才能使这些方法适合我？”





第2章 为自信和幸福丢弃与整理

快把无谓的担忧甩开，立刻！马上！

想象一下，有这样两个人，年龄相仿、背景相同、资历相似；唯一的区别就是，其中一个总是信心百倍，另一个却时常自我怀疑。请问谁比较容易成功？

当然是前者。

在过去的15年里，我周游世界各地，为人们进行励志演说。讲座期间，我经常会问："在场的各位，有谁能够在生活的各个领域中时刻保持自信？请诚实回答。"在迄今为止的约50万听众中，仅有3人举手回答说："我总能保持自信！"实际上，我不认为这些人能够真正在生活的各个领域中都能做

到时时刻刻保持自信，他们也许并没有完全听清楚我的提问。

攻略 7
丢弃“担忧”，重拾信心

丢弃与整理小语： 小心！你精通于自己担心的事物。

这里要强调一下，这句话不是说人越担心什么就越擅长做什么，而是说人会越来越善于担忧。“忧虑者”拥有非同一般的想象力，我的母亲就是忧虑者的杰出代表。如果我在旅途中打电话给她，她就会担心我会在很长一段时间内不能回家；如果我从家里打电话给她，她又会担心我最近没多少工作可做！

世上有无数个担忧的理由。但是，大家是否注意到，一切担忧皆因我们的注意力只停留在负面事物上。我们从未听说过有人会为自己找到了真爱而忧虑，或者为已经和客户达成协议而担心；人们只会忧虑自己无法完成交易，或者担心自己会孤独终老。

有人说，担忧也是有好处的，它可以让我们学会提前准备。这么说也有道理。但是，为什么而准备呢？为了最坏的结果吗？

担忧只不过是你那丰富想象力的产物——这是个特大喜讯！因为越善于运用臆想来制造担忧的人，在发挥想象力把忧虑彻底驱逐的方面，也越具备潜质。以下是具体实施方法。

“信心蛋糕”——自信的必要配方

建立自信的诀窍，其实跟制作一块完美的蛋糕差不多——找到正确的配方，遵循一定的步骤方法，然后你就会收获喜悦。这是一条屡试不爽的定律。

我们现在要做的是“丢弃与整理”，丢弃“担忧”，重新整理信心变身为“自信”。这只需要你动动脑，尤其是充分运用一下头脑中特别善于臆造烦恼的部分——你的想象力。

无论你是否觉得有必要，都请现在就来试一试。练习之后，请坚持时常复习这种脑力运动，逐渐提高复习频率。久而久之，你就可以形成习惯。下次，当忧虑入侵大脑时，你就会自然而

然地将它转化为自信。

请想象一个本来会造成你无尽担忧的情景，你突然间却发现它其实并没有什么可焦虑的，一切都很好，自己便会再一次信心满怀。

以下例子可供大家练习使用，让你的思维瞬间“自信满满”。

★ 一次约会，本来让你很有压力，但最终皆大欢喜。

★ 一场面试，原本让你焦虑不已，但最终签署了工作合同。

★ 一台表演，起初让你感到怯场，但最终使你成为万众瞩目的明星。

想象一个曾经让你特别担忧的场景，尽量不让自己在那里停留太久！让大脑回到之前那种特别自信的状态。你需要抓住此刻的信心，抓得越牢越好。

现在，依据以下指标对“担忧状态”和“自信状态”下的自己进行评价：

★ 呼吸；

★ 身体的姿态；

★ 注意力；

★ 语言；

★ 所见图像的颜色与大小；

★ 对身边其他人的反应。

请大家先闭上双眼，再进行接下来的步骤。

发挥你的想象力，把刚才的自信感觉与行动统统放大，让它们变得越来越强烈，不断给自己充电，直到感觉自己信心爆棚，让自己荣光满面。

关于自信，你拥有独特的配方，并且你已经掌握了所有步骤。你需要时常练习，次数多多益善。给这种状态下的自己取个名字：超人、自信哥、奇迹达人，等等，名字任你挑选。这么做一开始会让你觉得奇怪，甚至有点儿假，但其实无所谓。我们在童年学骑自行车、系鞋带的时候，一开始也会觉得很奇怪、不真实；但是现在我们早就习以为常了。同理，越频繁地按“自信配方”练习，你就越能够自然地接受它，让它潜移默化地影响你的生活。

因此，下次只要你感到自己有丝毫担忧，就请立即丢弃自我怀疑，开始实践“自信配方”。减缓自己的呼吸频率、改变

身体姿态，说出那些自己在特别自信时才说的话；尽量保持这种状态，几分钟甚至是几小时。你真的需要相信它的有效性，努力坚持下去，不断自我训练。

丢弃与整理小语： 对于那些能够把自我怀疑与担忧转化为自信的人来说，收获总是特别丰厚。

攻略 8

丢弃痛苦的记忆垃圾，运用“模糊怀旧法”重塑自己的生活

往事面目已全非。[3] 对不起，我总是忍不住想说这句话。现在言归正传。你是否留意过，对于同一事件，两位目击者的描述为何会完全不同？为了得到自己喜欢的结果，人们是不是会经常在自己的记忆里动手脚？的确如此。记忆只不过是你对过往事实的主观印象罢了。

3 《*Nostalgia Isn't What It Used To Be*（往事面目已全非）》是法国女演员西蒙·西涅莱（Simone Signoret）的自传，本书作者在这里恰如其分地引用了传记书名。——译者注

记忆能对事实进行加工。这种现象对我们非常有利，我们可以利用“丢弃与整理”技巧和适当的想象力，赶走那些毫无益处的记忆垃圾，重新塑造一段正面的回忆。

我使用“毫无益处”这个词来形容应该抛弃的记忆碎片，这是因为并非所有的负面记忆都是“毫无益处”的，某些负面记忆应当在头脑中留下印迹。所以，请大家自己审慎判断。

丹尼尔 40 多岁，生活还算幸福，但是他与父亲之间却一直存在隔阂。随着父亲日见衰老，丹尼尔决心解决这个问题。他采用了“模糊怀旧”的方法。在他记忆中的童年，父亲很少在他身边照顾他、关心他。

丹尼尔认为，现在是时候塑造一段更好的记忆了。他开始经常回家，听母亲讲述他童年时跟父亲在一起的故事。他非常惊讶地发现，父子之间居然有那么多值得珍藏的回忆。打闹嬉笑，同去钓鱼，以及自己曾经被反锁在厕所里，父亲不得不从其他房间翻过去才把他解救出来，类似的故事还有很多很多。

然后，丹尼尔跟父亲进行了相同的练习——去倾听父亲

的记忆。

接着，丹尼尔花了15分钟再次造访自己的回忆，适当地运用自己的想象力。他努力回想童年，想象那时的他总有父亲的陪伴。然后，他进一步在记忆里填充刚刚从父母那里获得的新鲜情节。每当他遇到原本记忆中父亲不在的场景时，丹尼尔都会重新梳理这段回忆，添加想象，不断复习和重温。

这样做得次数越多，记忆和想象就会愈发融为一体。于是和父亲在一起的童年时光就越来越多地涌上丹尼尔心头。

丹尼尔回味着创造全新记忆的过程，说："一开始，我觉得这太假了。但是，没多久就发现记忆和想象合二为一是特别容易的事情。让人感觉最奇妙的是，这个方法让我对父亲的感情变得越来越亲切。父亲并没有改变——当然，也不需要改变——但是我变得更加积极，更加快乐了。"

丢弃与整理小语：想要拥有快乐的童年，任何时候都不晚。

攻略 9
神奇的行为整理：表现得好像……

你可能会认为这种整合记忆与想象力的方法有点儿牵强。我能够理解。在刚开始探索增强自信的方法时，每一个人几乎都需要有充分的理由使自己信服。

西蒙·伍德罗夫（Simon Woodroffe）是一位非常成功的企业家，他创立了 YO! Sushi 料理店和 YOtel 五星级新概念旅馆。他对我说，他也曾担忧生意失败或者在众人面前出丑。那么他是如何克服这些忧虑的呢？他的回答是：“表现得好像你没有这些担心，表现得好像……”

西蒙在为 YO! Sushi 料理店进行第一次商业谈判时，他根本不知道该怎么说、怎么做，完全手足无措。但在当时他表现得好像自己已对一切了如指掌。他说：“我要让自己进入一个谈判专家的思维状态，我会问自己‘专家们会怎么做’，然后让自己开始扮演谈判专家的角色。”

当你不知道该如何处理某种状况时，请丢弃彷徨

与自我否定，表现得好像你懂得怎样做一样。你会惊奇地发现，头脑中会立刻出现很多好主意。

送你一个秘诀：大多数人都会抱有强烈自我怀疑的态度，即“不自信”，所以他们都想在那些看起来特别笃定的人身上寻求安全感和确定性；你为什么不可以成为那个笃定的人呢？

丢弃与整理小语： 第一个需要被说服的人，是你自己。如果你能说服自己，你就能说服其他人。

一个有信心的人会怎样做？如果你百分之百地确信某事，你会怎么做？如果你停止怀疑，一切会产生怎样不同的结局？你可以运用“信心蛋糕法”，扮演不同的角色，这些角色可以在你需要的时候信手拈来。除了之前提到的“超人”之外，你可能还需要“会议大师”和“约会俏佳人”等各种角色。

你亲手塑造的每个人物形象都可以拥有多层的性格特征。

自信	富有同情心	有创意	细心周到
笃定	踌躇满志	风趣	精明
聪颖	坚毅	很酷	无拘无束

在你不需要表现得如何如何时，你还是应当不断练习，让自己“表现得好像……”——这一点至关重要。不停练习，才能精益求精。只有如此，你才会在关键时刻顺利达成目标。就好比一些好莱坞明星，私下里曾无数次练习过获奖感言，就是为了某一天真正手捧奥斯卡小金人时能够在领奖台上自如发挥。

攻略 10
丢弃挫折记忆，专注于下一次



有一本书名为《足球：需要提升心智的比赛》(A&C Black 出版社，2008)的书，由理查德·努基特（Richard Nugent）和史蒂夫·布朗（Steve Brown）合著。理查德不但指导足球球员和其他体育项目的运动员，而且还培训企业管理者。我们曾在一起探讨，为什么有的球员会在一些比赛中看起来好像完全丧失信心，整场比赛都无法正常发挥。他跟我讲了一个精彩的故事。

理查德的一个客户是利物浦球队的球员，这位英国最优秀的年轻球员曾遇到这样一个困境：如果在球赛开场时他传球不利，那么在整场比赛中他至少会再出现5次水平欠佳的传球。

年轻球员面临的心理挑战其实就是，自己一直抱着传球不利的记忆不肯放手。也就是说，他之后的每次传球实际上不仅是在进行新的传球，还是在下意识地重复之前的失败动作。

理查德进一步解释说："由于大脑不太会清晰辨别真实场景与想象场景，这就意味着该球员每次都在同时进行两种传球。然而，无论你的球技多么精湛，也无法同时传两种球。"

你可以想象，这会给球员造成多大压力。每次传球失败都会累计更大的心理挑战，第三次、第四次……于是不停地重复失败。

这位球员会在心里把一个个烂球进行一层又一层的叠加，让他不得不相信自己的下一个传球仍会失利。有了这份心理上的确定，他的传球无疑会越来越糟。

为了解决这个难题，理查德让这位球员学会集中精力，使用激励话语"下一球"。他在比赛中不断重复这个词，从而消除自己对之前传球的记忆。

如果你也是职业球员，当你遇到传球失败的情形时，你就应该知道如何进行心理暗示了。如果你不是球员，以下场景也许等同于你的“失败传球”：被人拒绝、错过机会、试镜失败、某些人让你生厌，或者对你说的话断章取义。

如果你也能创造一个类似“下一球”的激励话语，你就会降低重复错误的几率。重温一个消极的记忆，还不如专注于一个积极的未来，这样才会快速建立自信。

运用“下一球”等激励话语，进行“丢弃与整理”练习

★ 一次不愉快的通话——“期待下一次通话”

★ 遇到某人时不知该说些什么——“开始下一个话题”

★ 演讲时忘词——“跳过这段，说下一段”

★ 没有完成任务——“想想下一步”

★ 你的提议遭到拒绝——“给出下一个点子”

攻略 11
丢弃如同 37 号菜般的执念，尝试新鲜事物

倘若你的过去和内心的“安全感”紧密相连，你就很难去体验新鲜事物，因为你把任何新的、不同的东西都和“风险”、“不安”联系在一起了。

小时候，家里每个月都会吃一顿中餐外卖，大快朵颐。至今我还记得那仪式般的晚餐场景。那通常是在星期五的晚上，父亲或母亲会向全家宣布“今天吃中餐”，于是我和哥哥都会兴奋不已。30 分钟后，父亲带着美味回来，打开袋子，一个一个地拿出来：一份鸡肉炒饭（37 号）、一份糖醋鸡丁（52 号）和一份薯片。

在 13 岁之前，我一直以为中餐外卖只有鸡肉炒饭、糖醋鸡丁和薯片这三个菜品。真的，我那时的确是这么想的。

父母在整整 20 年里一直点着同样的中餐。为什么？因为这样很安全。这几个菜好吃，他们知道自己可以放心，每次都能吃到美味，不至于失望。

后来发生的事改变了他们的想法，也帮助我发现了更多的世界美食。

那天，一切都是按照惯例进行。父亲电话订餐，然后从餐馆把饭菜带回来。母亲摆好餐桌、叠好餐巾、准备好四杯汽水。有时，我们还会放一些东方情调的音乐来酝酿情绪。但是我们从不使用筷子。所以除了餐桌上没有筷子外，其他一切就绪。

父亲会非常正式地把外卖餐盒摆放在饭桌中央，然后很夸张地、认真地打开盖子。这种仪式已经进行了 20 年。直到那天晚上，他打开盖子，发现里面不是鸡肉炒饭，而是特色炒面（78 号）……我至今还记得，当时父亲气急败坏，咕哝了一句脏话（我当时 16 岁，还是第一次听见父



亲骂人)。

我记得，大家小心翼翼地往那个锡箔盒子里看，然后父亲用叉子挑起一根面条。经过几分钟的研究和讨论，我说：“我来吃这个吧。”母亲回答：“但是，你不喜欢吃面条呀。”

她怎么知道我不喜欢吃面条啊？我以前从来没吃过呀！

作为一家之主，父亲这时挺身而出：“大家别担心，我来消灭这道菜。”紧接着，他就用叉子把面条送进嘴里，面条的另外半截在下巴周围晃来晃去。此时此刻，屋内鸦雀无声。父亲咀嚼了三下，然后大声宣布：“好吃！”于是我们决定每个人都品尝一下，结果大家都觉得非常美味。

然而，这次“历险”并没有激励赫佩尔一家去尝试中国餐馆的其他菜肴，我们依然坚持只点37号和52号菜。其中有另外的原因，在这里不做赘述。

尽管在全家人眼里“特色炒面（78号）”只不过是个美丽的错误，后来父亲仍然不肯更换每月一次的中餐菜谱，但



是他却总在饭桌上提起这道菜，想要重温那天的惊喜。

“炒面事件”过后的第六个月，中餐馆又一次把炒面当作鸡肉炒饭装进了外卖口袋。后来，全家先后 5 次这样“幸运地”品尝到了其他菜肴，并且每次意外都带给我们非凡的美味。

你的 37 号菜到底是什么？哪些是你习以为常的想法与行为？

现在是时候重新翻一下菜单，去尝试新鲜事物了。把这个当作建立自信的练习，无论是食物、假日、通勤路线，或者做事方式，你都要试着大胆尝新。

丢弃与整理小语：我的朋友雪柔曾开玩笑说，你应该每三年换一次房子，换一个老公，换一份工作。

攻略 12
当考试落败、面谈失利、约会告吹时，如何丢弃自我否定

如果想让自己的信心迅速提升或者迅速下降，最好的方法莫过于去参加考试。考得好，立刻信心十足；考得不好，人们

就会变成泄了气的皮球。

考试前，我能给你什么建议呢？是的，你是在参加“考试（EXAMS）”——E 代表“夸张”，X 代表“焦虑”，A 代表“和”，M 代表“精神”，S 代表“压力”——这场“考试”就叫做“夸张的焦虑和精神压力”。[4]

如果考试不是最痛苦的事情，那么下一步往往会让人觉得更加难受，那就是“拿到成绩单”的那一瞬间。停下来，问一问自己：“为什么现在打开信封变得如此重要，好像这个动作可以决定自己的智商似的？看了成绩后，你的智力水平、智慧难道会跟之前有所不同吗？”当然不会。因此，为什么我们还要对是否通过某个考试而感到纠结呢？

又到了丢弃与整理的时间了。你可以让这个场景变得好起来。

我热爱学习；但是不那么喜欢现行的测试方式。有时，我们会依据某人是否善于考试来判断他的一切。这是否意味着考试达人们要比那些学以致用但成绩欠佳的人更胜一筹呢？

4 Exaggerated Anxiety And Mental Stress，作者选取了这些词语的代表字母作为缩写。——译者注

如果考试失利，你该怎么办

1. 撕毁成绩单。如果你彻底考砸了，那就销毁证据。烧掉、撕掉，怎么都行，反正别把它继续拿在手里。
2. 说服自己，你仍然是没拿到成绩之前的你。现在的你只是比过去多了一样东西，那就是“经验”。
3. 如果你想重考，请尽快进行。“尽快”非常重要，尤其是对于考驾照来说更是如此。
4. 获取反馈。如果有人可以解释你未能通过考试的原因，那么就去咨询他们，倾听他们指出的问题。
5. 扪心自问：“我是否真正学到了一些东西？”
6. 使用快速建立信心的方法，比如本章开头提到的“信心蛋糕”等。

不必将考试失败当做一场恶梦。通过“丢弃与整理”，你可以把一次不愉快的经历转化为正面的学习机会。

如果你搞砸了与爱人父母的会面，或者没能得到你的理想工作，你都可以利用这种能量转换。

你越是自信，就越有勇气走出自己的舒适区去尝试新鲜事物，越愿意接触新鲜事物时，你就会变得越发自信——这是个良性循环。待在那里守株待兔、坐以待毙是绝对行不通的。

你必须丢弃自我否定的想法，现在就开始树立自信，只有这样，信心才会不断把你塑造成更为优秀的人。

丢弃与整理小语： 大多数人都想要更多的信心，而能够有意识地进行自我提升的人寥寥无几。好消息是，你不属于“大多数人”。

攻略 13
快乐，无需理由

许多人总是在等待那些能让自己开心的理由，然后他们才会快乐起来。“丢弃与整理”理念则在这里建议，我们不需要等着快乐的事情发生，我们可以随时让自己高兴起来。实际上，我们可以在任何时间、任何地点都去创造一个快乐的心态。

这种状态需要策略技巧。以下内容希望可以帮你小试

牛刀。

★ 你能在同一天里既快乐又悲伤吗？

★ 你能在同一个小时内既快乐又悲伤吗？

★ 你过去是否经历过一些场景，开始让你发笑，后来让你流泪？

★ 你是否注意到一些人看上去比另一些人快乐？

★ 你是否留意过那些快乐的人，他们是如何保持愉悦心情的？

★ 尽管你原本有很多值得开心的事情，但仍易变得暴躁或忧郁？

★ 实际上，变得暴躁是你的选择吗？

★ “暴躁”这个词很有意思吧？

★ 最重要的是，如果你能选择变得暴躁或悲哀，那么你是否也能选择变得快乐？

我猜你对大部分问题的回答都是肯定的。这些简单的问题只不过是想告诉大家一个事实：你的确可以选择让自己开心起来！如果你掌握了正确的方法，这种选择就会变得愈发

轻而易举。

丢弃与整理小语： 暴躁或快乐？你自己来选择。

甩掉“悲伤”，拥有“快乐”

让自己开心起来的最快、最简单的方法，就是张开嘴巴笑一笑，然后看看会发生什么。这个方法说起来简单，读起来更简单，但是做起来的确很难。对于这种阿Q式的办法，人们的看法通常分为两类。

第一类，看到方法，立即实施。尽管他们起初也不相信，但是只要做了“笑”的动作，他们就可以“哄骗”自己的思维去以新的视角看待问题，于是他们最终获得了不同于以往的开心结果。

第二类，对新方法进行屏蔽。他们在自己的深层思维之外覆盖了一层薄膜，即使微笑的动作带来了一些改变，他们也会立即恢复原本的状态。

为了使这个方法的效果最大化，我必须把以上两类人都考

虑在内。以下是从“悲伤”到“快乐”的“三步舞曲”。你很快会看到效果，而且功效持久。

第一步：改变外观。把傻笑调整为微笑，展肩挺胸，让目光灵动起来，向上看，深呼吸两次。

第二步：挖掘细节。找出 5 个在此刻令你感恩的好事。比如，我活着；我住的是大房子；我长得不错；人们喜欢我；今天要吃美食！就是这些细小的事情，你需要找到至少 5 件，如果能写下来更好。

第三步：动起来。采取行动，让自己进入开心状态，动起来！总坐着，你就容易忧郁；抬起腿来行动，你会立刻感到快乐。如果需要给朋友打电话，那就站起来去打。如果你需要收拾屋子，那就马上开始打扫。

行动起来，你的心也会随之而动，快乐即刻降临！

简单吧？太简单了？在你没有验证之前，不要轻易评判。强烈建议你在真正需要变得开心之前就开始自我训练。

不要等到失意时再去实践。**现在**就开始练习。等真正需要时，你会**更容易获得快乐。**

如果你属于阅读比较快的“浏览型”读者（不像我，我属于“细嚼慢咽型”），你会发现自己已经读过本书五分之一的内容了。现在，你应该把目光从自己身上转移开，去关注一下你生命中的其他重要人物了……